

Noémie de Saint-Sernin

Les clefs du passé

SE LIBÉRER
POUR
CHANGER
DE VIE



EYROLLES

Chaque d'entre nous subit l'influence de son passé : notre perception du monde, notre rapport à l'argent, nos émotions et même notre santé sont le fruit de notre histoire et des générations qui nous ont précédés. Ces conditionnements sont souvent douloureux et nous privent de la liberté d'être nous-mêmes. Ce livre explique pourquoi et comment se libérer du passé et de nos souffrances répétitives.

S'appuyant sur son expérience de vie qui l'a conduite de l'ombre à la lumière, Noémie de Saint-Sernin a isolé quatre leviers fondamentaux, qui lui ont permis de changer radicalement sa vie et d'aider à son tour ceux qui en ont besoin :

- **Prendre sa vie en main.**
- **Oser le bonheur.**
- **Pardonner pour se libérer.**
- **Apprendre à s'aimer.**

Vous aussi, appliquez ces secrets et libérez l'énergie indispensable pour vous réaliser !



Coach certifiée, auteure, conférencière et formatrice en développement personnel, *Noémie de Saint-Sernin* est maman de trois filles. Elle a créé deux programmes en ligne, « Les clefs du passé » et « Les clefs de la colère », pour contribuer au monde meilleur auquel elle croit. Des milliers de personnes ont suivi ses programmes.

Les clefs du passé

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ressources pour compléter la lecture de ce livre

Pour recevoir les vidéos de mes conférences et accéder à des ressources complémentaires, rendez-vous sur :

<http://noemiedesaintsernin.com/livre>

Ou bien scannez ce code :



Création de maquette et mise en pages : Sandrine Escobar

Illustration en début de clefs : Séverine Assous

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56429-7

Noémie de Saint-Sernin

Les clefs du passé

SE LIBÉRER
POUR CHANGER DE VIE

EYROLLES



*À Luc, mon mari, que j'aime à la folie.
À mes parents, qui ont fait comme ils pouvaient.
À moi, qui ai fait de mon mieux.
À mes enfants, qui feront mieux que nous.
Et aux générations futures qui, grâce à nous tous, seront plus légères.*

Remerciements

Je tiens à exprimer ma plus profonde et sincère gratitude à l'égard de tous ceux que la vie a mis sur mon chemin et plus particulièrement... :

Luc, toi, mon mari. Ton soutien indéfectible, tes conseils, ta bienveillance et ton ineffable amour m'ont portée tout au long de ce projet d'écriture. Ce livre n'aurait pas ce visage sans le travail considérable que tu as fourni. Tes nombreuses relectures m'ont aidée à mettre de l'ordre dans le brouillon – avant toi inextricable – de mes idées. Sache que je te voue une reconnaissance infinie pour tout l'amour que tu me portes. Partager ma vie avec toi me comble de bonheur et de joie.

Vous, mes filles, Laurine, Marie et Louise. Mes enfants chéries, vous êtes une source d'inspiration intarissable et la lumière qui me montre le chemin. Ma fierté est si grande d'être votre maman, vous qui m'avez tant appris, notamment ce qu'était l'essentiel.

Nadia Doumir, ma pétillante et tendre amie. Sœur de cœur dont l'amitié se renforce chaque année depuis plus de trente ans. Merci d'avoir toujours été là pour partager et les joies et les peines. Merci pour ta présence réconfortante dans les moments les plus sombres. Ton amour inconditionnel et ta compassion sont des cadeaux inestimables.

Caroline Ortega, mon amie. Merci pour ton amitié précieuse et sincère qui a survécu aux 16 000 kilomètres qu'un jour tu as mis entre nous pour aller vivre sur une île et réaliser ton rêve. Merci pour les éclats de rire, les voyages sublimes, et tout particulièrement pour avoir toujours été celle sur qui je pouvais compter même au pied levé, même en pleine nuit.

Florence Goulet, mon amie. Mi-fée, mi-ange gardien, je n'oublierai jamais tout ce que tu as fait pour moi alors même que tu ne me connaissais pas. Merci pour ton

amitié fidèle et sincère et ton incroyable générosité. Je t'exprime également toute ma gratitude pour avoir accepté de me lire. Tes relectures m'ont permis d'améliorer le récit de mon histoire personnelle.

Merci à toi François P. d'avoir pris en main mon sauvetage, réussissant l'exploit de me trouver, en quelques heures, un toit et une amie.

Merci à tous ceux que j'ai perdus de vue et qui, un jour, m'ont tendu la main. Je ne saurais traduire en mots l'immense gratitude que je ressens lorsque je songe à vous. L'éloignement ne m'a pas donné l'occasion de vous exprimer toute ma reconnaissance. Sachez que je vous ai toujours gardés dans mon cœur et dans mes prières.

Nadia B., ma fidèle amie d'enfance.

Taous B., pour avoir mis un toit sur ma tête.

Brigitte, pour ta générosité. J'ai appris grâce à toi qu'il n'était pas nécessaire d'avoir beaucoup pour partager.

Myriam R., merci de m'avoir ouvert ton cœur et ta porte.

Monsieur Thomasi, votre implication dans ma réussite est allée bien au-delà de votre travail. Je retiens particulièrement ce dimanche où vous m'avez aidée à emménager.

Valentine W., dont les mots résonnent encore parfois en moi.

Mes « *sisters infopreneuses* » : Caroline, Édith, Élodie, Sarah et Sophie, dont les échanges, les partages et le soutien ont été déterminants. Merci pour vos encouragements qui m'ont aidée à surmonter les difficultés émotionnelles qui ont pu me traverser lorsque j'écrivais mon histoire.

Merci à tous mes amis, c'est bon de vous avoir à mes côtés, et tout particulièrement Anne Jarry, ma Nanette.

Aux premiers testeurs de mes programmes d'accompagnement, et principalement ceux qui m'ont offert leurs témoignages inspirants : Jean-Marc, Arnaud, Rafael Arieli, Olivier et Camille (www.lessupersparents.com), Stéphanie, Sophie, Marie-Laure, Annick P., ainsi qu'Aude-Aline et son mari. Merci d'avoir eu foi en moi.

Mon infinie reconnaissance à l'ensemble des membres de mes programmes. Merci pour votre confiance, votre bienveillance et votre fidélité qui me poussent à me dépasser. Votre amour m'émeut et me touche, il me va droit au cœur. Merci surtout de me permettre d'être qui je suis, tout en vous aidant à réaliser qui vous êtes.

Je tiens aussi à remercier tous ceux qui m'assistent et me soulagent dans mes activités.

Mes collaboratrices, Sophie et Sylvie qui me secondent au quotidien. Grâce à vous je sais que les membres de mes programmes sont entre de bonnes mains. C'est un réel plaisir pour eux et pour moi de vous avoir près de nous.

Mon équipe technique. David Albert et ses conseils avisés. Aurélien, Romuald et Thibault, magiciens de la technique et marketeurs humanistes. Hind Mikou, ma community manager. Travailler avec vous tous est une chance et un soulagement. Merci de croire en moi et en mes projets, en m'aidant à déployer mes activités. Grâce à vous, je peux réaliser mon rêve : transmettre mes outils au plus grand nombre.

Merci aussi à tous mes partenaires pour votre confiance. Vous êtes désormais nombreux à diffuser mon message.

Merci à vous qui, à travers vos mails bienveillants, vos courriers et parfois même vos cadeaux me touchez au plus profond de mon être. Merci aussi aux membres, abonnés, *followers* et lecteurs de ma newsletter.

Depuis trois ans, j'avance à petits pas sur mon chemin. Vous êtes de plus en plus nombreux à m'emboîter le pas.

Je remercie mes parents d'avoir joué ce rôle difficile dans ma vie.

Mes petits frères et mes petites sœurs, plus vraiment petits aujourd'hui. La vie nous a parfois éloignés, l'éducation que nous avons reçue nous a souvent divisés, pourtant, vous êtes et serez toujours dans mon cœur.

Laurent Chenot, pour avoir été un beau jour, mon mentor. Merci du fond du cœur pour ton soutien lorsque je doutais.

Mes éditrices. Gwénaëlle Painvin qui a cru en ce projet et l'a porté jusqu'à sa réalisation. Merci pour votre enthousiasme, vos encouragements, vos conseils et votre confiance.

Manuella Guillot qui a mis son talent et son professionnalisme afin de grandement contribuer à mettre ma prose en valeur et lui donner l'allure d'un véritable ouvrage.

Sandrine Navarro et Aurélie Robin des éditions Eyrolles, pour leur disponibilité et leur implication à chaque étape de ce projet.

Gwénaëlle Painvin pour cette formidable idée de couverture et Séverine Assous pour l'avoir si joliment illustrée.

Vous, Virginie, qui m'avez recommandée auprès de Gwénaëlle. Sans vous, ce livre n'existerait peut-être pas. Je tiens à vous remercier chaleureusement puisque c'est vous qui m'avez découverte lors d'une de mes conférences. Recevez toute ma gratitude pour cette recommandation qui est arrivée à point nommé.

Je ne peux poursuivre sans avoir une pensée de reconnaissance pour les sages, philosophes, penseurs, prophètes et écrivains qui, par leurs héritages, m'ont transmis leurs savoirs, leurs découvertes et leurs pensées. Merci de m'avoir inspirée, consolée, enseignée, accompagnée tout au long de mon existence. Lorsque je songe à ma jeunesse, je me vois toujours un livre à la main.

Je n'oublie pas non plus les compositeurs, principalement : Mozart, Haendel, Verdi, Bach, Beethoven, Tchaïkovski, Haydn, Wagner, Schubert et Vivaldi, qui font partie intégrante de ma vie, surtout lorsque j'écris.

Je remercie aussi toutes les personnes et toutes les épreuves qui m'ont fait souffrir. Elles m'ont donné l'occasion de faire des expériences qui m'ont conduite sur les chemins lumineux du pardon, de la compassion, de la joie, de la foi, de la bienveillance, de la gratitude et de l'amour.

Grâce à elles j'ai trouvé une paix que je peux transmettre à mon tour.

Merci à vous, lecteur qui tenez ce livre entre vos mains, pour avoir pris l'initiative de me lire et de m'accorder votre confiance.

Et, enfin, je rends grâce à la Vie et à tout ce qui est maintenant et pour toujours.

Sommaire

Mon histoire	15
Introduction.....	57
Quelques recommandations.....	63
Ma philosophie, ce que je crois.....	67
CLEF N° 1	
Prendre sa vie en main.....	75
Arrêter d'être une victime	76
Se libérer du passé.....	81
Cesser de se raconter des histoires	88
Changer ses lunettes.....	93
Prendre soin de ses besoins	98
CLEF N° 2	
Oser le bonheur.....	111
Voir la vie côté bonheur	112
Le bonheur et le plaisir	112
Le bonheur est un ressenti.....	116
Le bonheur se cultive	120

Positiver avec la gratitude	122
La gratitude est un secret	122
La gratitude au quotidien	124
Décider d'être heureux	127
Écouter son cœur.....	132
Vivre l'instant présent	137
Dire oui à la vie	142
Accepter ce qui est	146

CLEF N° 3

<i>Pardonner pour se libérer.....</i>	149
Comprendre le pardon.....	150
Lever les obstacles.....	155
Pardon et réconciliation.....	155
Pardon et approbation.....	155
Pardon et oubli.....	156
Pardon et excuses.....	156
Pardon et faveur	157
Pardonner l'impardonnable.....	160
Pardonner, à qui ?	168
Franchir les étapes	173
Décider de pardonner	173
Reconnaître sa souffrance	173
Libérer la colère.....	173
Mettre un terme à sa culpabilité.....	175
Éprouver de la compassion.....	175

Découvrir ce qui a été blessé	176
Comprendre son bourreau	176
Demander pardon.....	177
Décider de ce que nous voulons faire de la relation.....	178
Voir les aspects positifs.....	183
CLEF N° 4	
<i>Apprendre à s'aimer</i>	185
Différencier l'amour de soi et l'estime de soi	186
L'amour de soi	186
L'estime de soi	190
Construire une bonne estime de soi	193
Confiance en soi et foi en soi.....	193
L'image de soi.....	195
L'acceptation de soi.....	203
L'affirmation de soi	205
Devenir son meilleur ami	208
Être fidèle à soi-même.....	210
Modifier sa communication.....	211
Cesser les litanies	213
Prendre du temps pour soi	214
Respecter son corps.....	214
Se pardonner	215
<i>Conclusion</i>	219

Mon histoire

« À mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême. Ma propre expérience est la pierre de touche de toute validité. Aucune idée, qu'il s'agisse de celle d'un autre ou des miennes propres, n'a le même caractère d'autorité que mon expérience. C'est à elle que je dois revenir sans cesse, pour m'approcher de plus en plus de la vérité qui se développe graduellement en moi. »

CARL ROGERS¹ ■

1. *Le Développement de la personne*, Dunod, 1968.

L'histoire que je m'apprête à vous raconter n'est connue de personne. C'est la première fois que je me livre et que je raconte (de façon détaillée) ce qu'a été ma vie, et plus particulièrement mon enfance.

Au début, c'est la honte qui m'a empêchée de parler ; elle a ensuite été remplacée par la peur du jugement et du regard des autres. Ces deux sentiments m'ont quittée depuis bien longtemps et pourtant, par loyauté, par crainte de voir changer le regard de mes enfants et celui de mon mari vis-à-vis de ma mère, j'ai continué à taire cette histoire.

Ce récit est celui de la petite fille que j'étais et qui, un jour, a décidé que la liberté méritait tous les sacrifices, que la détermination pouvait venir à bout de toutes les peurs, que son passé ne conditionnerait pas son futur. Une petite fille qui a osé voir plus grand que ce qui semblait être possible.

Cette histoire, c'est aussi la vôtre, car nos singularités rejoignent souvent l'universel et il est fortement probable que vous aussi vous vous retrouviez dans le vécu émotionnel et factuel de ce récit.

Qui suis-je ?

De mon enfance et de ma jeunesse, je ne garde que peu de souvenirs. Je les ai effacés car ils étaient trop lourds à porter. J'ai manqué d'amour, d'affection, de sécurité, d'attention, de reconnaissance, de respect, de valorisation et de bien d'autres choses encore. Ces manques ne m'ont pas préparée au bonheur, à l'amour, à la joie, à l'abondance, à la compassion ou à la paix. Ma vie me semblait dure. Je la percevais comme un combat à mener. Alors, durant des années, dans la douleur, je me suis fabriqué une armure, censée certes me protéger, mais qui, dans le même temps, me coupait de mes émotions, des autres, du monde et finalement de moi-même. Plus je grandissais, plus je disparaissais sous elle à tel point que nous ne faisons plus qu'une.

Je suis née un beau dimanche de juillet au milieu de l'été. Ma naissance comble de joie mon père qui réalise son rêve de paternité à 38 ans passés. Ma mère, de neuf ans sa cadette, donnera la vie à quatre autres enfants après moi, servant mon père au-delà de ses espérances.

J'ignore presque tout des histoires familiales. Mes parents ne se racontent pas. À l'adolescence, je découvre qu'ils ont eu une vie avant la nôtre.

Présentés par des amis communs chez lesquels ma mère est en vacances, ils se marient à l'ancienne, sans amour et sans même vraiment se connaître. Mes parents mettent beaucoup d'espoir dans cette union, notamment celui d'une nouvelle vie, d'un nouveau départ. Pour ma mère, après un divorce douloureux suivi de la perte de jumeaux, morts à quelques mois d'intervalle, c'est tourner le dos au passé. Pour mon père, celui d'assouvir son désir de fonder enfin une famille. Mais les conflits s'installent très vite entre eux. Ma mère n'est pas heureuse dans son couple, avec un mari qui ne parvient pas à la combler. Son ancienne vie lui manque, particulièrement son indépendance. Si l'annonce de cette première grossesse ravit mon père, elle signifie pour elle que tout espoir de retour en arrière est compromis. Ce bébé qu'elle attend, c'est moi : je deviens sa prison. Ma naissance ne s'annonce pas sous les meilleurs augures !

Mon père est grutier. Ma mère renonce à son métier d'infirmière et reste à la maison. Un seul salaire suffit tout juste à couvrir nos besoins familiaux et mon père se décourage d'arriver un jour à la rendre heureuse. Il se perd dans l'alcool et leurs différends prennent alors une tout autre tournure. Ma mère s'inquiète pour l'argent et craint que mon père ne se tue au volant de sa voiture lorsqu'il rentre ivre. Sans cesse, elle me confie ses angoisses. À 6 ans, je porte déjà un poids bien lourd, mais comme on sait le faire à cet âge-là.

Les épaules d'un enfant ne devraient servir qu'à être dans l'étreinte de bras rassurants et aimants

Pour conjurer le sort, ma mère consulte toutes les voyantes de la région, m'entraînant avec elle. J'écoute, effrayée, des prémonitions lues dans les cartes, le marc de café ou encore les lignes de la main. Certaines lui prédisent que mon père provoquera un accident mortel ou sera atteint par de terribles maladies. Quelques rares optimistes nous parlent d'une jolie vie en couleur pour notre famille. Ces noires prophéties hantent mes nuits et alimentent mes cauchemars. Je suis morte

de peur, car je prends tout au pied de la lettre, tenant pour acquis que tout ce qui est « écrit » existera, un destin contre lequel on ne pourra rien. Pourtant, mon esprit refuse d'admettre que notre pouvoir puisse être limité. Leurs contradictions ont raison de ma naïveté.

Un soir, l'accident tant redouté se produit. Mon père n'a pas une égratignure, mais sa voiture est hors d'usage. Comme il n'a pas assez d'argent pour la remplacer, ma mère se sent enfin soulagée. Pourtant, elle ne tarde pas à trouver d'autres raisons de cultiver ses angoisses : mon répit est de courte durée. Dès qu'un retard de mon père devient trop significatif, je suis chargée de le ramener à la maison. J'arpente un à un les bars des quartiers voisins et, quand je le vois, il me faut parfois plus de dix minutes pour oser pousser la porte de l'établissement. J'ai tellement honte. Bientôt, on me reconnaît et plus personne ne me demande ce que je veux... Ce qui est encore pire.

Lorsqu'il est ivre, mon père peut se montrer d'une violence extrême. Ce n'est pas tellement contre moi que celle-ci est dirigée, mais plutôt contre ma mère. Mon père la frappe pour mettre un terme à ses litanies. Leurs disputes se terminent inmanquablement par des coups, portés avec une telle force qu'aujourd'hui encore le souvenir de ces scènes atroces me terrifie. À tel point qu'il m'est impossible de faire revenir ces images, seul le sentiment de terreur reste perceptible.

J'assiste pétrifiée et quotidiennement à ce spectacle.

C'est ainsi que les enfants se voient injecter, dès l'enfance, le poison de la violence

Surtout, je me sens impuissante. Même quand mon père n'a pas bu, les scènes de ménage sont tout aussi fréquentes, les coups en moins. Ils se menacent de divorcer, et moi, j'absorbe tout. Parfois, mon père a l'alcool joyeux, mais je suis gênée des propos qu'il tient à des inconnus dans les bars qu'il fréquente. À 6 ans, j'ai le sentiment d'être plus adulte que lui. C'est très étrange comme impression d'autant que c'est aussi ce que je ressens avec ma mère quand elle s'épanche et fait de moi sa confidente.

Au fil du temps, je peine de plus en plus à ramener mon père à la maison. Il n'a aucune envie de rentrer, il sait parfaitement ce qui l'attend, alors il prend son temps, et moi, j'avale la grenadine que les propriétaires m'offrent sans doute par compassion. Cette boisson que j'aurai plus tard en horreur. Elle a le goût de la honte.

J'ai peur de mon père et je lui en veux terriblement du mal qu'il fait à ma mère. Souvent, le soir, quand tout est enfin calme, je me recroqueville dans mon lit et je pleure. J'implore ce Dieu auquel je m'accroche pour qu'il nous délivre, dans des prières où résonne tout l'amour que peut contenir mon cœur d'enfant.

Tous les jours, en rentrant de l'école, je suis angoissée, redoutant qu'il se soit passé des choses en mon absence. J'ai peur pour maman. J'ai peur que papa la tue. Ma vie s'arrête dès que l'heure présumée du retour de mon père est dépassée. Je suis inquiète, car je sais ce qu'il va advenir. En un instant, l'atmosphère se transforme, l'air devient tout à coup électrique, une étincelle et tout peut exploser. Ma mère, déjà peu patiente, s'emporte pour un rien. Elle guette à la fenêtre puis m'envoie le chercher. Quand je reviens avec lui, je lui fais un signe, je ne la vois pas, mais je sais qu'elle est là, derrière le rideau. Ce rideau que nous partageons le soir dans le noir pour voir sans être vues, et espérer apercevoir enfin, au coin de la rue, la silhouette dodelinant de mon père qui se décide à rentrer. Ma mère m'envoie alors au lit, mais moi, je ne peux pas dormir. J'attends, l'oreille collée à la porte. Je prie pour qu'elle ne lui fasse pas de reproches. Un mot, un petit mot de rien du tout, une question toute bête et c'est le drame. Alors, je surveille, j'écoute, prête à intervenir. Je ne m'endors qu'après lui, bercée par les pleurs de ma mère. Alors je continue de prier, agenouillée sur mon lit, mes petites mains jointes. Je concentre toute mon attention sur mon cœur. Ma force, je la trouve dans le silence. Dans cet espace où personne ne peut aller, dans ce lieu de quiétude où les soucis disparaissent. Quêter le silence là où il n'y en a pas deviendra une habitude. Je vis dans le bruit, la cité est bruyante, les appartements sont bruyants, notre famille est bruyante. Petit à petit, je m'exerce à trouver la paix au milieu du vacarme. Entre les cris, entre les notes, entre les mots.

Les souffrances de ma mère me peinent. Je tente de la consoler et lui pardonne tous ses écarts. Je me dis que ce n'est pas sa faute si elle me frappe. Je dois le mériter. Elle est si malheureuse. J'essaye de lui donner le moins de soucis possible.

Je m'occupe de mes frères et sœurs, je l'aide, je fais peu de bruit. Même mon corps est à l'image de ma discrétion, je n'ai que la peau sur les os. Une manière de ne pas prendre de place, ou si peu, une façon d'exister le moins possible. J'aimerais qu'elle soit fière de moi, mais j'échoue quoi que je tente. J'aimerais être parfaite, mais je sais que ma mère ne me verra jamais sous ce jour-là. Au fond de moi, je comprends que je n'ai aucune chance.

Je voudrais être sourde, ne plus entendre ces mots si durs qu'elle déverse sur moi quand elle est contrariée ou en colère : « Guenon, mauvaise fille, méchante, incapable, sans cœur, jamais contente, bête, mauvais caractère. » Le plus terrible est, qu'à force de m'entendre dire ces choses, j'ai fini par la croire. Des propos qui, petit à petit, vont agir tel un venin et me transmettre insidieusement une image dépréciée de moi-même.

Les mots que l'on dépose sur les enfants forment ce qu'ils croient être leur caractère

J'ignore encore à ce stade de ma vie qu'un enfant doit être le centre d'amour de ses parents, qu'il doit être protégé, aimé tel qu'il est, cajolé, caressé, pris dans les bras, rassuré, embrassé, valorisé. Je me dis que je n'ai pas le droit de me plaindre, ma mère se sent tellement mal. Je me résigne à être son souffre-douleur, pourvu qu'elle aille mieux. Sa colère s'abat sur moi à la moindre contrariété, qu'elle soit physique ou verbale, et moi, je prends la responsabilité de ses mouvements d'humeur. Nulle, moche, idiote, indigne d'intérêt, transparente, insignifiante, ma culpabilité est si grande d'être un tel fardeau pour mes parents. D'ailleurs, elle le dit elle-même : « Qu'est-ce que j'ai fait au Bon Dieu pour avoir une fille comme toi ? » Chaque nuit, mon lit est mouillé et même parfois, dans la journée, je m'oublie. À 6 ans, ce n'est pas normal, car je vois bien que mon frère, de deux ans mon cadet, est plus propre que moi. Je m'en veux de lui donner trop de travail et j'accepte ses châtimements, car je crois que c'est pour mon bien qu'elle me corrige et que je le mérite.

Quand ma mère me frappe, je pleure, et sa colère est décuplée. Quand elle me dit de me taire, si je n'y arrive pas, les coups s'abattent avec plus de vigueur. Se taire, ne plus sangloter, c'est trop difficile quand on a mal. Elle crie : « Tais-toi ou je